

Koolilõuna kalkulatsioon 20-24.05
OÜ Orfeum

Esmaspäev 20.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g
Köögiviljadega hautatud kana	120	86,4	3,89	5,34	4,73	130	93,6	4,21	5,79	5,12	140	100,8	4,54	6,23	5,52
Bolognese kaste	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
Köögiviljahautis läätsedega	100	82,84	12,88	1,34	4,94	120	103,1	16,0	1,42	6,46	130	113,2	17,56	1,46	7,22
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Pasta	160	208	40,3	1,8	6,9	170	221	42,8	1,9	7,3	180	234	45,4	2,0	7,7
Hautatud köögiviljad	160	102,8	16,3	3,7	3,6	170	109,3	17,3	3,9	3,9	180	115,7	18,3	4,1	4,1
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Hiinakapsalat tomatiga	50	18,2	4,25	0,17	0,49	60	21,8	5,1	0,21	0,72	75	27,2	6,38	0,25	0,73
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,00	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,00	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	126,4	17,24	4,6	3,64	40	126,4	17,24	4,6	3,64	50	158	21,52	5,75	4,55
Vesi marjadega	200	3,32	0,596	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,150
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		595,5	79,7	23,1	20,5		675,3	92,3	26,0	21,9		735,9	101,2	28,3	24,4

Teisipäev 21.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g
Kala- aedviljasupp	280	244	15,7	14,73	13,07	290	252	16,2	15,2	13,5	320	278	17,9	16,8	14,9
Hakkliha- riisisupp	220	216,0	16,8	11,8	9,9	230	225,9	17,54	12,36	10,40	250	245,5	19,07	13,43	11,30
Aedviljasupp sealihaga	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
Köögiviljapüreesupp hernestega	300	168	19,2	8,75	5,43	320	179	20,5	9,33	5,79	340	190	21,7	9,92	6,15
Rukkijahuvaht	100	149	36,2	0,17	1,35	110	164	39,8	0,187	1,48	130	194	47	0,221	1,75
Piim R2,5%	100	57,8	5,3	2,6	3,3	110	63,6	5,83	2,86	3,63	120	69,4	6,36	3,12	3,96
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Apelsin	80	34,16	8,16	0,08	0,88	100	42,70	10,20	0,10	1,20	120	51,24	12,24	0,12	1,32
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Kokku,g	-	628,7	91,8	19,1	23,3		698,1	102,5	21,0	28,0		774,4	116,6	22,4	30,3

Kolmapäev 22.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad, g	Valgud g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kanakaste köögiviljadega	90	96,3	4,19	4,67	9	100	107	4,66	5,19	10	110	117,7	5,13	5,71	11
Värskekapsa-sealihahautis	150	191	8,13	13,4	10,9	160	204	8,68	14,3	11,6	170	229	9,76	16,0	13,1
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Odrakruubipuder	160	179,2	35,36	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,78	1,26	5,22
Pilaff kikerhernestega	220	175,8	27,72	3,63	5,90	240	191,8	30,24	3,96	6,43	260	207,7	32,76	4,29	6,97
Kapsa-kurgisalat	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594	75	25,2	4,25	0,879	0,743
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,0	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,0	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,83	26,22	0,50	3,25
Jogurtijook	200	152	22,7	4,22	5,85	200	152	22,7	4,22	5,85	200	152	22,7	4,22	5,85
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Kokku,g		613,4	88,4	20,8	22,0		715,2	97,4	26,4	26,2		810,4	111,9	29,2	30,3

Neljapäev 23.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud, g
Paneeritud kala	60	144	4,45	10,6	8,09	60	144	4,45	10,6	8,09	70	168	5,19	12,3	9,43
Jogurti-kurgikaste	40	36,42	3,17	2,34	0,75	40	36,42	3,17	2,34	0,75	50	45,52	3,96	2,93	0,94
Hakkliha-tomatikaste seentega	100	128	20,8	2,54	4,87	110	140,8	22,88	2,79	5,36	120	153,6	24,96	3,05	5,84
Köögiviljabolognese	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Läätsed	160	230,4	35,68	1,088	16,32	170	244,8	37,91	1,156	17,34	180	259,2	40,14	1,224	18,36
Porgandi-õunasalat	50	39,6	5,48	2,06	0,373	60	24,2	2,37	1,39	0,861	75	30,2	2,96	1,73	1,08
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Piim R 2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Puuvili	80	38,6	10,83	0	0	100	48,3	13,54	0	0	120	57,9	16,2	0	0
Kokku,g		654,9	85,3	24,3	24,2		708,7	92,3	26,6	25,7		772,1	107,0	26,4	28,2

Reede 24.05	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Värskkapsasupp kanaga	260	146,3	19,16	4,61	8,20	280	157,6	20,63	4,96	8,83	300	168,8	22,11	5,32	9,46
Piima-kruubisupp	300	249,6	33	7,5	12,12	310	257,9	34,10	7,75	12,52	330	274,6	36,30	8,25	13,33
Talupojasupp hakklihaga	260	159,1	16,9	6,3	7,3	280	269,9	20,05	16,55	11,46	300	289,2	21,48	17,73	12,28
Köögiviljasupp läätsedega	300	238,5	29,16	7,44	9,99	310	246,4	30,13	7,688	10,32	330	262,4	32,07	8,184	10,99
Riisivaht	160	158,8	44,86	6,33	5,09	170	168,8	47,66	6,73	5,41	180	178,6	50,47	7,12	5,73
Moos	15	25,14	6,35	0,00	0,05	20	33,5	8,46	0,00	0,06	20	33,52	8,46	0,00	0,06
Leib	40	91,86	20,97	0,40	2,60	40	91,86	20,97	0,40	2,60	50	114,8	26,22	0,50	3,25
Piim R 2,5%	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60	200	116	10,6	5,20	6,60
Pirn	80	38,6	10,83	0	0	100	48,3	13,54	0	0	120	57,9	16,2	0	0
Kokku,g		654,9	85,3	24,3	24,2		708,7	92,3	26,6	25,7		772,1	107,0	26,4	28,2
Kokku 20-24.05, g		629,5	86,1	22,3	22,8		701,2	96,2	25,3	25,5		773,0	108,7	26,5	28,3

Koolilõuna juurde on arvestatud 1 lisand, 2 salatit ja 1 jook.